



DENGUE EXIGE CUIDADOS COM RESTRIÇÃO A TREINOS

Um aspecto importante no tratamento da dengue é o repouso, responsável por preservar a energia e os demais recursos do organismo, consumidos pelo combate à infecção e pela recuperação dos tecidos. O descanso também ajuda a evitar a sobrecarga do coração e dos pulmões, que podem ser afetados pela febre, pela desidratação e pela hipoxemia (baixo nível de oxigenação no sangue).

A atividade física deve ser evitada durante os primeiros dez dias da enfermidade, pois pode aumentar a demanda de oxigênio e nutrientes, além de causar desidratação, o que pode piorar o quadro da doença. O quadro inicial, febril e quase sempre acompanhado de dores de cabeça e no corpo, por si só já interrompe as atividades habituais. O ideal é realizar uma avaliação médica logo no início dos sintomas e seguir as orientações de repouso e hidratação.

O retorno às atividades habituais e aos treinos deve ser gradual e orientado por um profissional de saúde, conforme a evolução dos sintomas e dos exames laboratoriais. Geralmente, a normalização de plaquetas e hematócritos se efetivará entre o sétimo e o décimo dia de doença. Para a grande maioria das pessoas que não evoluíram com quadros graves, é possível retornar gradativamente às atividades.

Normalmente, recomenda-se esperar, no mínimo, duas semanas após o final dos sintomas para retomar as atividades e começar com exercícios de baixa intensidade e curta duração, como **caminhadas, alongamentos e bicicleta**.

Uma vez que o atleta apresenta melhora considerável ou total dos sintomas, o retorno aos treinos pode ocorrer gradualmente, começando com baixa intensidade e volume de treino menor do que o habitual do atleta.

Ainda nas primeiras semanas, após a melhora dos sintomas, é prudente evitar situações de grande demanda física (principalmente cardiovascular, em exercícios de endurance) e de risco de desidratação, como treinos intensos em condições climáticas desfavoráveis.

Durante a fase de retorno aos treinos, caso o atleta não consiga progredir no aumento de intensidade e/ou volume ou apresente qualquer sintoma anormal durante os treinos (como palpitações, desmaios, tonturas, náuseas), **é obrigatório interromper a prática de exercícios** e buscar atendimento médico especializado.